

Falafel



Rezept reicht für 4-6 Personen

ZUTATEN

500g	Kichererbsen
1 Bund	glatte Petersilie
1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1 EL	hochwertiges Meersalz
3 EL	Baharat Gewürzmischung
2 TL	Speisenatron oder Backpulver

Pflanzenöl zum Braten und Frittieren

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser 10-12 Stunden quellen lassen. Diese dann in einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und mit den Kichererbsen, dem Meersalz, der Baharat Gewürzmischung und dem Speisenatron gut vermengen. Alles in der Küchenmaschine so fein wie möglich zerkleinern. Mit den Händen zu kleinen Bällchen formen und etwas flach drücken.

Etwa einen halben Zentimeter Pflanzenöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Die Falafel ca. 4-5 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm und kalt ein Genuss.

Wir empfehlen dazu einen frischen Salat, ofenfrisches Fladenbrot und den Delica Minzdip.

Guten Appetit!

